

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah sistolik sama dengan 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik sama dengan 90 mmHg atau lebih (PERSAGI, 2019). Hipertensi termasuk dalam kelompok penyakit kardiovaskular yang paling umum dan tersebar luas di kalangan masyarakat. Hipertensi berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular yakni penyakit jantung koroner, gagal jantung dan stroke yang jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berdampak pada fungsi ginjal dan berpotensi menyebabkan penyakit gagal ginjal kronis (PERKI, 2022). Penyakit ini sering dijuluki *the silent disease* sebab kondisi ini mampu berkembang meskipun tanpa menunjukkan gejala yang jelas, yang menyebabkan tidak sedikit orang yang tidak menyadari bahwa tekanan darahnya telah meningkat melebihi nilai normal karena tanpa adanya keluhan (Casmuti & Fibriana, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2023 hipertensi tercatat sebagai salah satu penyebab utama kematian dini di secara global. Angka prevalensinya mencapai 1,28 miliar penderita di kalangan dewasa usia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia yang menderita hipertensi, dengan sebagian besar kasus tercatat pada negara yang memiliki kondisi ekonomi rendah ke menengah. Namun, kesadaran akan kondisi ini masih rendah, di mana sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya, dan hanya 42% yang telah

tediagnosis serta mendapatkan pengobatan. Selain itu, hanya 21% penderita yang memiliki kontrol tekanan darah yang baik (WHO, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang merupakan kelanjutan dari program Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) mengindikasikan bahwa prevalensi penyakit hipertensi pada individu ≥ 15 tahun di Indonesia mencapai 29,2%. Sementara itu, individu dengan usia 18 tahun ke atas yaitu 30,8% dan prevalensi hipertensi pada penduduk di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2023 terdapat sebanyak 23,9% (Kemenkes RI, 2023). Kemudian menurut Profil Kesehatan Kota Medan Tahun 2022 terdapat sebanyak 8.285 jiwa yang mengalami hipertensi pada kelompok usia ≥ 15 tahun di kecamatan Medan Baru (Dinkes Medan, 2022).

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab, baik yang tidak dapat diubah maupun yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, genetik atau riwayat keluarga. Sementara itu, sejumlah perilaku gaya hidup yang tidak baik seperti obesitas, aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan merokok, asupan tinggi natrium, dislipidemia, mengonsumsi alkohol berlebih serta stres merupakan faktor resiko yang dapat diubah (Supriasa & Handayani, 2019). Dengan adanya faktor resiko hipertensi tersebut bisa menyerang orang-orang dalam usia produktif.

Usia produktif merujuk pada usia yang ditandai dengan kemampuan untuk bekerja dan berkontribusi dalam menghasilkan sesuatu. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Indonesia, seseorang bisa dikatakan usia produktif ketika rentang usianya 15-59 tahun (Kemenkes RI, 2024a). Kelompok usia produktif merupakan

tahap kehidupan di mana individu terlibat dalam berbagai aktivitas, baik karena tuntutan pekerjaan maupun faktor lainnya. Padatnya aktivitas dapat memicu perubahan gaya hidup yang kurang baik, yang pada akhirnya akan meningkatkan risiko hipertensi (Wulandari & Sukendra, 2024).

Gaya hidup adalah salah satu faktor penting yang begitu berpengaruh dalam kualitas hidup masyarakat khususnya terkait peningkatan risiko hipertensi oleh kelompok usia produktif. Gaya hidup yang tidak baik dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Minimnya perilaku hidup yang baik, yakni kurangnya aktivitas fisik, jarang mengonsumsi sayuran serta buah-buahan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman yang mengandung alkohol, serta kebiasaan makan yang tidak seimbang dengan kandungan garam dan lemak yang tinggi, merupakan berbagai faktor gaya hidup yang akan memicu timbulnya hipertensi. Faktor-faktor ini sangat memengaruhi kesehatan, termasuk pada kelompok usia produktif, yang biasanya lebih sibuk dengan berbagai aktivitas dan sering mengabaikan pola hidup sehat (Rahmi *et al.*, 2024).

Selain itu, faktor yang lain yang mempengaruhi hipertensi oleh usia produktif yakni tingkat stres. Kondisi dimana seseorang mengalami kekhawatiran atau merasakan ketegangan mental karena situasi yang rumit atau kompleks. Stres terjadi sebagai respons alami tubuh yang muncul saat seseorang dihadapkan dengan tantangan dan ancaman dalam kehidupan merupakan defenisi dari stres (Ezarzora *et al.*, 2024). Stres dapat berkontribusi terhadap munculnya hipertensi salah satunya melalui pengaktifan sistem saraf simpatis, yang menyebabkan tekanan pada darah meningkat dan tidak stabil. Ketika seorang individu berada dalam kondisi stres,

tubuh bereaksi dengan melepaskan hormon adrenalin, yang berperan dalam mempersempit arteri serta menaikkan denyut jantung. Akibatnya, tekanan dalam darah mengalami kenaikan. Apabila stres terjadi dalam jangka waktu yang berkepanjangan tanpa pengelolaan yang baik, tekanan darah dapat tetap tinggi secara terus-menerus, sehingga meningkatkan risiko berkembangnya hipertensi dan berbagai komplikasi kesehatan lainnya (Utami *et al.*, 2022).

Menurut penelitian Putri (2024) diidentifikasi adanya hubungan dari gaya hidup serta tingkat stres dengan kejadian hipertensi oleh usia produktif. Gaya hidup yakni aktivitas fisik, pola makan, istirahat yang kurang, dan kebiasaan merokok. Tingkat stres yang merupakan keadaan seseorang yang memiliki gejala jangka panjang termasuk stres, mudah takut, dan sulit tidur, yang menjadi faktor timbulnya hipertensi. Studi yang dilakukan oleh Hidayatunnafi'ah (2023) menunjukkan adanya hubungan oleh gaya hidup dengan terhadap hipertensi pada usia produktif, dengan rata-rata penderita hipertensi dominan adalah perempuan akibat gaya hidup yang tidak baik. Selain itu, terdapat juga hubungan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi, di mana stres maupun ketegangan mental seperti merasa depresi, marah, kesal, takut, atau berselisih paham yang bisa mempengaruhi sistem saraf simpatis yang akhirnya terjadi kenaikan tekanan darah.

Hasil dari observasi serta wawancara bersama petugas kesehatan di wilayah kerja puskesmas Padang Bulan Kecamatan Medan Baru serta melihat hasil data pencatatan pasien yang tergolong hipertensi pada tahun 2024 dalam usia 15-59 tahun sejumlah 35,9%, apabila dibandingkan dengan prevalensi hipertensi di provinsi Sumatera Utara memiliki angka yang lebih tinggi yaitu dari 22,9%.

Penyebab terjadinya hipertensi pada penduduk di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan Kecamatan Medan Baru diduga gaya hidup yang kurang baik. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 20 orang pasien yang berkunjung ke Puskesmas Padang Bulan terdapat 7 orang (35%) yang mengalami hipertensi, 70% orang suka mengonsumsi makanan asin atau tinggi garam, 80% orang suka mengonsumsi makanan berlemak, 80% orang jarang berolahraga, 45% orang mengalami kesulitan tidur dan 40% orang dengan kebiasaan merokok. Selanjutnya untuk gambaran tingkat stres terdapat 55% orang sering marah ketika ada masalah di luar dugaan, 80% orang sering merasa gelisah dan tertekan, serta 95% orang sering merasa tidak mampu menghadapi situasi diluar kendali. Dengan demikian, perlunya dilakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Gaya Hidup dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Padang bulan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah untuk penelitian ini antara lain :

1. Tingginya masalah gaya hidup pada masyarakat usia produktif
2. Tingginya masalah tingkat stres pada masyarakat usia produktif
3. Tingginya kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif
4. Salah satu faktor risiko penyakit hipertensi berasal dari gaya hidup dan stres pada masyarakat usia produktif

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah untuk penelitian ini antara lain :

1. Gaya hidup yang dibatasi pada aktivitas fisik, pola makan, istirahat, dan riwayat merokok.
2. Tingkat stres yang dibatasi pada stres ringan, stres sedang dan stres berat.
3. Hipertensi dibatasi pada hasil pemeriksaan tekanan darah serta dikelompokkan pada 2 bagian yakni tidak hipertensi dan hipertensi.
4. Subjek penelitian dibatasi pada laki-laki dan perempuan usia 15-59 tahun yang mempunyai pekerjaan baik itu pekerjaan tetap maupun pekerjaan tidak tetap dengan domisili di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan.

1.4 Perumusan Masalah

Perumusan masalah untuk penelitian ini antara lain :

1. Bagaimana karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan?
2. Bagaimana gaya hidup pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan?
3. Bagaimana tingkat stres pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan?
4. Bagaimana kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan?
5. Bagaimana hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan?
6. Bagaimana hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan?

7. Bagaimana hubungan gaya hidup dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan
2. Gaya hidup pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan
3. Tingkat stres pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan
4. Kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan
5. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan
6. Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan
7. Hubungan gaya hidup dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi

Menjadikan landasan data terkait kesehatan pada masyarakat yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan terutama mengenai gaya hidup dan tingkat stres dan juga mengenai hipertensi di Instansi tersebut.

2. Bagi Ilmu Pengetahuan

Memperluas pengetahuan dan pemahaman ilmiah dalam bidang kesehatan terutama mengenai berbagai faktor-faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi.

3. Bagi Pemerintah

Berguna sebagai bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan pemerintah yang dapat meningkatkan pelayanan di bagian kesehatan pada masyarakat khususnya penderita hipertensi.

4. Bagi Penelitian berikutnya

Dapat digunakan sebagai referensi dan dasar data dalam pengembangan studi lanjutan yang berhubungan dengan gaya hidup, tingkat stres serta hipertensi.